



INGREDIENZAS

12 pugns plains sems d'urticlas
leli d'uliva
½ pugn plain flurs mangiabras
sco traifegl purpur, calendula,
boratsch, carschun chaputschin
50gr sbrinz sgrattà
50gr nuschs manizzadas

MATERIAL

1 glas da 500ml cun viertgel da
struvegiar

Pesto ord sems d'urticlas zerclim per ina surpaisa culinaria

Controllar e tagliar fin ils sems d'urticlas.

Stgaudar l'ieli d'ulivas en ina padella da brassar e brastular
bain ils sems per 20 fin 25 minutas.

Laschar sfradar.

Agiuntar las flurs mangiabras, il sbrinz, las nuschs e
maschadar.

Cundir cun sal e paiver.

Dar la maschaida en il glas, emplenir cun ieli d'ulivas,
etichettar cun data e metter al frestg.

Laschar trair per 2 dis, lura eventualmain agiuntar in zic ieli
d'ulivas.

Il pesto sa lascha conservar circa 2 mais.

Sch'il glas è avert, metter il rest dal pesto en frestgera e
consumar aifer 1 emna.

Duvrar tar pasta u per paintg dad ervas.